



BEWEGTE PAUSE - SCHNUPPERANGEBOT



Mit einer Bewegten Pause in Ihrem Betrieb können Sie Ihrem Team zu mehr Aktivität im Alltag verhelfen.

Unsere Fitnessexperten kommen zu Ihrem Arbeitsplatz und bieten ein kurzes, effektives Bewegungsangebot an, welches insbesondere die Beweglichkeit, die Kraft und die Koordination stärken soll.

Während der Termine gibt der Fitnessexperte Ihrem Team zusätzlich hilfreiche individuelle Tipps, welche einfach in den Arbeitsalltag integriert werden können und zu einem höheren Aktivitätslevel führen.

Ihr Team wird durch die sportliche Einheit zu mehr Vitalität und einer gesteigerten Leistungsfähigkeit für die restlichen Aufgaben motiviert.

Zielgruppe: Mitarbeitende eines Unternehmens

Zeitfenster: nach Vereinbarung

Teilnehmerzahl: max. 6

Dauer: 25 Minuten pro Einheit

Mitzubringen: Sie können in Alltagskleidung teilnehmen, evtl. großes Handtuch und Wasser für die Trainingseinheit mitbringen.

Wir empfehlen die Bewegte Pause einmal wöchentlich anzubieten.